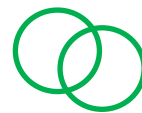


がつ ちさんちしょうしょくざい 2月の地産地消費材は『ニラ』



みなさん、こんにちは！とても寒い日が続いていますね。みなさん体 調を崩していませんか？健康に十分気をつけていきましょう！

さて、今月の地産地消費材は栄養満点の「ニラ」です。今回は木和田島でニラの栽培を行っている福田隆之さんにお話を聞いてきました。

ニラは、刈り取った後の株から再び新しい葉が伸びてきて1年の間に何度も収穫ができる野菜です。福田さんは、刈り取るたびに肥料をあげながら年に7回～8回ほど収穫するそうです。ニラは5℃以下の低温に晒されると、葉の伸びが良くなります。日光市は他の地域と比べて寒いので、他の地域よりも早く収穫や出荷が出来るそうです。



旬となるこの時期はハウスの温度管理が必要で、出かせないで面倒を見ていなければならずとても大変とのことですが、おいしいニラをみなさんに食べてもらい、喜んでほしいという思いから心をこめて作業しているといいます。

また、福田さんはニラを低農薬・低化学肥料で育てているそうです。皆さんが安心して食べられるように工夫されているのですね。

そんな福田さんにおすすめの食べ方をきいてみました。おひたしやしょうゆ漬け、もやしと豚バラ肉との炒め物など幅広く活用できる食材ですが、中でも、この時期に美味しいお鍋に入れるのがおすすめとのことでした。



ふくだたかゆき
【福田隆之さん】

最後に給食を食べるみなさんへ福田さんからメッセージをいただきました！

「ニラの豊富な栄養は風邪などの病気から守ってくれます。健康で元気にすごせるようたくさん食べてね。」とのことでした。

みなさん、地元の生産者が手間暇かけて育てたおいしいニラを食べて、寒い冬に負けずに元気に過ごしましょう！